

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ!

Что такое притеснение (буллинг) и что делать, если ты стал его участником?

Дети и взрослые всегда выделяют тех, кто чем-то не похож на большинство – ростом, весом, цветом волос, манерами разговаривать или одеваться. В коллективе случаются такие ситуации, когда группа ребят выделяет одного человека для того, чтобы посмеяться над ним и, возможно, повысить свой статус в коллективе за счет него.

Что же такое буллинг? И кто его участники?

Буллинг – психологический террор (насмешки, оскорбления), избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя принуждение и злоупотребление.

Участники буллинга:

Агрессор – тот, кто притесняет (или обидчик); «агрессята» – те, кто поддерживают агрессора; наблюдатели – временные участники буллинга; жертва – тот, кого притесняют.

Что делать, если ты стал жертвой притеснения (буллинга)?

- Обязательно расскажи кому-то из взрослых о сложившейся ситуации;
- Не стесняйся просить о помощи;
- Не отвечай агрессией на агрессию, так как это только ухудшит ситуацию;
- Не соглашайся разобраться с обидчиком один на один, после уроков;
- Не смиряйся с участью жертвы, старайся привлечь на свою сторону друзей и их поддержку, так будет проще справиться с ситуацией притеснения.

Помни о том, что никто не имеет права тебя унижать и обижать!

Ты вправе иметь собственное мнение!

Рассказать о случившемся и обратиться за помощью ты можешь к психологу школы, а так же по телефонам:

1. Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122 (круглосуточно), короткий 124.
2. Бесплатная служба по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи «Дети Онлайн»:
8-800-25-000-15 (в будние дни 9.00-18.00 по московскому времени).

Что делать, если ты стал свидетелем притеснения (буллинга)?

- **Если в твоём классе кого-то постоянно обижают, то ты можешь объединиться с друзьями и заступиться за него вместе со всеми!**
- **Не бойся заступиться за одноклассника, если считаешь, что его унижают. Помни, все могут быть в трудной ситуации, и стоит поддержать друг друга.**
- **Если ты хочешь помочь, то решай конфликт словами, не пытайся решить конфликт дракой.**
- **Ситуация притеснения (буллинга) может иметь очень тяжёлые последствия для жертвы, но не обойдет стороной и всех его участников.**
- **Поэтому крайне важно поставить в известность о происходящем взрослых - классного руководителя, родителей.**

Чтобы занять свое место в коллективе и наладить отношения с одноклассниками:

1. **Старайся не избегать общения. Больше времени общайся со своими одноклассниками. Участвуй в дискуссиях и разговорах.**
2. **Находи больше общих тем для разговоров. Интересуйся тем, что им нравится. Предлагай свои темы для беседы.**
3. **Предложи совместное мероприятие всем классом – например, поход в кино.**
4. **Если какие-то их привычки или внешний вид кажутся тебе странными и отличаются от твоих, постарайся не осуждать их. Для них могут быть непонятными твои привычки.**
5. **Общайся не только с людьми своего пола.**
6. **Имей свое мнение, но при этом не доказывай, что мнение других неправильное**